

الدكتورة فيرا هوب، طبيبة عامة، تخصص إضافي في التنويم المغناطيسي الطبي

22.3.2020 (نسخة مختصرة)

Übersetzung von: Psychologische Frauenberatung e.V., Ernst-Rein-Str. 33, 33613 Bielefeld

www.frauenberatung-bielefeld.de

Sprache: Arabisch

ما يمكنك القيام به لتشعر بالأمان والصحة

أزمة انتشار فيروس كورونا يجب أن تؤخذ على محمل الجد، وهي تتطلب منا كلّ التقدير. فالخوف من هذا الفيروس والضياع العام هما الآن كبيران جدا. قد يكون لهذا الأمر تأثير فعّال بالحالة الاستثنائية السائدة الآن وكذلك بالعديد من المعلومات والآراء المتناقضة التي يتعرض لها كل فرد [...] تالياً يمكن القول إن هناك خطراً كبيراً من عدوى الخوف والجهل. [...] إذ قد يتضرر التضامن الاجتماعي في حال سمحنا لأنفسنا التعرّض للإصابة بعدوى الخوف أكثر ممّا يلزم.

كيف يمكنك حماية نفسك، وتعزيز جهاز المناعة وتوفير الطمأنينة في هذه الأوقات المضطربة؟

1. التخفيف من كمية المعلومات: الاطلاع مرة واحدة فقط يومياً على مصدر موضوعي وموثوق قدر الإمكان، مثل الراديو أو البودكاست.
2. أخذ المعلومات والتوصيات على محمل الجد من مصادر ذات مصداقية. في الوقت نفسه، التأكيد أن هذا لن يؤدي بك إلى العجز بل لاحترام فحوى المعلومات. في هذه الأوقات العصيبة، هناك أربع من ردات الفعل: الإغماء والشلل، الهروب، الهجوم، أو الصفاء والمحافظة على راحة العقل.
3. الحد من الوقت الذي تقضيه في التعامل مع موضوع "كورونا": لا تتورط في محادثات لا نهاية لها حول هذا الموضوع. فبدلاً من التنقل من رسالة إلى أخرى على الإنترنت أو الهاتف الجوّال، ابحث عن مواضيع أخرى تهّمك وتستمتع بها.
4. رفه عن نفسك بأنشطة مختلفة: ترتيب البيت وتنظيفه، طبخ أطباق جديدة، ألعاب التسلية مع أفراد أسرتك، قراءة الكتب، الخروج إلى الطبيعة والتمتع بها، ممارسة الرياضة وهوايات اخرة، إلخ.
5. الاستفادة من البطو المفروض لإجراء وقفة مع الذات وتقييم الوضع. ما هو مستغرب لديك في الوقت الراهن؟ ماذا كنت تودّ دائماً القيام به؟ من وما هو المهم حقاً بالنسبة إليك في الحياة؟ من أو ماذا تسمح له السيطرة على حياتك؟ ما هي القيم التي تؤمن بها؟
6. العزلة: بعض الناس لا مشكلة لديهم من الاختلاء بأنفسهم، لا بل قد يكونون سعداء بذلك. يمكن التعويض عن العزلة بالاستمتاع بصحبة أشخاص آخرين عبر Skype أو الهاتف، ما يعزز الشعور بالفرح والامتنان والرضا والأمان. فهذا يسهّل الشفاء الذاتي وتقوية جهاز المناعة.
7. المشاركة في المشاريع الاجتماعية لدعم الفئات الضعيفة أو المعرّضة للخطر، ممّا يعزز الشعور بالتضامن المجتمعي والأعمال الهادفة. حان الوقت أيضاً لخوض تجارب جديدة وإجراء اتصالات غنية مثيرة للاهتمام على الرغم من تراجع وسائل الاتصال.
8. التضامن يقوي الأفراد والمجتمع. أزمات من هذا النوع تكشف عن أسوأ ما في البشر وأفضله، وتعزّز أفضل ما في نفسك وفي نفوس الآخرين.
9. مسافة المترين المفروضة عليك هو حماية جيدة ضد العدوى المحتملة، وبخاصة إذا كان الآخر بصحة جيدة حالياً. ضع هذا في حسابك عندما تقابل أشخاصاً آخرين. اسمح لنفسك وللآخرين بحرية الحركة. الحدّ من حرية التنقل كحقّ أساسي للفرد هو تدبيرٌ مفيدٌ للحماية من العدوى الفيروسية لا أكثر ولا أقل! لذا ابتسم ورحّب بلطف عندما تقابل شخصاً ما.

10. الخروج إلى الطبيعة: أشعة الشمس، ولو كانت السماء غائمة، تؤدي إلى تنشيط تكوين فيتامين (د) في الجلد. أما الغاية، كما ثبت علمياً الآن، لديها قوة شفاء طبيعية. وإذا كنا نريد تعزيز جهاز المناعة لدينا، فإن أفضل طريقة هي الاستفادة من الاتصال الوثيق بالطبيعة.

11. الاستفادة مما تختزنه الطبيعة من قوة في الشفاء: الأعشاب البرية التي تنبت الآن تساعد في تقوية جهاز المناعة، إضافة إلى أطعمة مضادة للفيروسات مثل الخردل والبصل.

12. الحيوانات أيضاً جزء من الطبيعة، وتمتلك القدرة على العيش هنا والآن، فهي "لا تقلق من هذا الموضوع".

13. ممارسة اليوغا، الكيغونغ، والتقنيات الحديثة لعلاج الجسم، قد تكون مفيدة ومنها بشكل خاص: تقنيات التنفس لتقوية الرئتين وتهدئة الجسم والروح والعقل السهلة والسريعة التعلم، والتقنيات الذهنية لتخفيف التوتر وتعزيز الرفاه قد تكون أيضاً مفيدة.

14. الاستماع إلى الموسيقى الهادئة أو تلك التي تبعث فيك البهجة.

15. الغناء أو العزف على آلة موسيقية أو الرقص فضلاً عن الضحك واللعب، يقوي جهاز المناعة بشكل مستدام وينعش الشعور بالفرح والأمان.

ادعم جهاز المناعة بهذه الطرق التي هي أفضل وسيلة لتجاوز المرض بشكل جيد في حال الإصابة (بهذا الفيروس).

عليك ألا تصاب بالخوف والعجز جرّاء المعلومات عن هذا المرض، بل عليك الحفاظ على العقل السليم والمنطق السديد. حافظ على لطفك وابق منفتحاً على الآخرين.